

WEEK-ENDS DE STAGES 2025-2026

# TAI JI QUAN

22 et 23 novembre 2025 – 7 et 8 février 2026 – 16 et 17 mai 2026

Gymnase du Déristé de **CUSTINES**

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

**SAMEDI**

## TUI SHOU / APPLICATIONS MARTIALES

- 9 poussées des mains de base
- SI ZHEN TUI SHOU / SI YU TUI SHOU
- Étude et transformations des 8 potentiels
- Enchaînements codifiés à deux
- Applications martiales

Stages ouverts à tous et dirigés par

**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO

ASSISTANT DE MAÎTRE YUAN

CN 5<sup>ÈME</sup> DUAN

Fiche d'inscription sur le site

**[www.adtao.org](http://www.adtao.org)**

**06 62 12 26 54**



**DIMANCHE**

## TAI JI QUAN

- Théorie et pédagogie du Tai Ji Quan
- Approfondissement technique
- Étude de l'enchaînement **BA FA WU BU** (nouvelle composition)
- Préparation aux passages de grade

